

# GIUSTO MIX PER LA STANZA DEL RELAX

## POTENDO SCEGLIERE

- ✓ **LA POSIZIONE:** il luogo più indicato da destinare alla camera è lontano da ingresso e zone di passaggio.
- ✓ **L'ORIENTAMENTO:** è preferibile che sia a Est, in modo da avere la giusta esposizione per accogliere i raggi del sole all'alba e conservare il fresco durante il resto della giornata.
- ✓ **LA GRANDEZZA:** una stanza ampia è sempre un vantaggio e in ogni caso dovrebbe essere il più possibile sgombra e ordinata, così è più semplice anche tenerla pulita. La normativa - che varia da Comune a Comune - impone misure minime: per esempio a Milano il nuovo Regolamento Edilizio prevede 12 mq per la matrimoniale e 8 mq per la singola, con altezza 270 cm.

## CLIMA & ATMOSFERA



Stazione meteo Proji RM33P di Oregon Scientific.

**LA TEMPERATURA** deve essere in relazione con quella esterna: durante l'inverno tra i 16 e i 18 °C, d'estate può arrivare anche a 25-27 °C, ma è fondamentale che la percentuale di umidità rimanga tra il 30 e il 50%. Quindi se serve, si all'uso di climatizzatori e deumidificatori, purché vengano correttamente regolati e mantenuti, a partire dalla pulizia dei filtri.

**LA PERCEZIONE DEL COLORE** dipende dai recettori presenti nella retina dell'occhio, che restituiscono informazioni al cervello in grado di regolare i ritmi del sonno. Favorevoli al riposo sono azzurro, verde e giallo tenue, mentre è meglio evitare viola e rosso, troppo forti ed energizzanti.



Idropittura ipoallergenica Bellarya di Boero.

**NELLA CAMERA DA LETTO, DOVE L'ATMOSFERA OVATTATA È QUELLA CHE PIÙ INVITA AL RIPOSO, IDEALE È IL PAVIMENTO DI LEGNO. CALDO E PIACEVOLE AL TATTO, ASSOCIA A QUALITÀ ESTETICHE ANCHE PROPRIETÀ ISOLANTI.**

Lampada da tavolo Touch di Ideal Lux.



**LA LUCE INFLUISCE** sulla produzione di melatonina, che regola il ritmo sonno-veglia. Per un riposo profondo le luci dovrebbero restare spente, e chiuse tende, tapparelle o persiane. Anche la lettura può essere una buona abitudine che predispone al sonno: per avere un'atmosfera rilassante e la luce giusta vanno bene le piccole lampade da comodino.